

二十几岁，打好健康基础，为人生下半场奠定成功的筹码。

身体是事业的本钱·健康是幸福的源泉

二十几岁 决定一生的 健康

陈朋◎编著

健康需要运动 健康需要指导

健康需要呵护

教你一生健康的秘诀



了解健康、追求健康、保持健康，
伴随你和你的家人度过健康与幸福的一生。

身体是革命的本钱——健康是幸福的源泉

二十几岁

决定一生的

健康

《中国居民膳食指南》

《中国居民膳食指南》

教你

健康的秘诀



二十几岁 决定一生的 健康

陈朋◎编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十几岁, 决定一生的健康/陈朋编著. —北京:
地震出版社, 2009.8

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3577 - 4

I . 二… II . 陈… III . 卫生习惯—青年读物 IV . R163 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097040 号

地震版 XT200900124

二十几岁, 决定一生的健康

陈 朋 编著

责任编辑: 李小明

责任校对: 宋 玉

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2009 年 9 月第一版 2009 年 9 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 376 千字

印张: 20

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3577 - 4 / R (4193)

定价: 39.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

古往今来，人人都向往着幸福，都在追求幸福。然而，通过社会学家、心理学家长期研究发现，在众多影响幸福的因素中，健康是排在第一位的。

世界卫生组织对健康的定义是：健康不仅是身体没有病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。人人都希望自己健康 100 分。但社会因素会影响 10 分，家庭遗传因素会影响我们 15 分，医疗条件占 8 分，环境气候影响 7 分。不过最主要的因素 60% 是取决于自己。尤其是对于二十几岁的我们，正是青春活力四射的黄金时期，也是奠定你一生健康的关键阶段。

健康大厦的建造者就是我们自己，任何不负责任的敷衍了事和随意放纵，都会影响大厦的质量，缩短它的寿命，健康大厦需要四大基石为地基：均衡的营养、适当的运动、充足的睡眠、良好的心态。这四大基石缺一不可，互相不能代替。

首先民以食为天，我们的身体主要来自食物的各种分子构成的，人的一生中，将要吃掉 100 吨左右的食物，然而现代人的饮食极不健康，营养不均衡，三高三低：蛋白质、脂肪、糖摄入偏多，而维生素、矿物质、纤维素摄入不足。特别是青少年越来越多地摄入垃圾食品，并且我们每天吃到的食物很多都是被污染过的。

其次是运动，生命在于运动，缺乏运动的人就失去了活力。

第三是睡眠，人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过，睡眠时间的长短与质量对人体健康有着重要影响。一个人不吃饭能活 20 天，不喝水能活 7 天，但不睡觉 5 天后生命就会结束。可是在中国，有 45.4% 的人们睡眠质量不佳，45% 的车祸与睡眠不足有关，50% 的工伤事故与睡眠不足有关，所以我们要保

障睡眠质量与睡眠时间，从而生命另外的三分之二的时间就会更精彩；

第四大基石是良好的、积极的心理状态。积极的心态是现代人更为重要的因素，祖国医学认为七情皆可致病，过怒伤肝、过喜伤心、过思伤脾、过忧伤肺、过恐伤肾，不良过激的情绪刺激是诱发疾病的重要因素。人的一生，风雨兼程，良好的心理素质将伴随我们一路平安。

人最宝贵的是生命，生命的品质在于健康。在中国，70%的人把医疗费用在人生的最后三个星期；在中国，一年健康不安全造成的经济损失高达8000亿元。今天，我们痛心地看着：优秀的企业家王均瑶创造了35亿的资产，年仅38岁病逝于肠癌。小车不倒只管推，推倒了多少蒋筑英、推倒了多少施光南……

热爱生命、崇尚健康，是人一生追求的全部内涵，今天，不论你是贫穷还是富有，不管你是年长还是年少，如果不注重健康终将遗憾终生。富有的人，也许你是百万、千万乃至亿万富翁，但象征你成功的所有的圆圈，只有跟在你这个“1”的后头才有意义，否则“1”倒下了，所有的一切，都变成了“0”。贫穷的人，你更要注重保健，因为你没有生病的资格，你能一生病就去死而不治疗吗？一旦你走进医院，一家人就有可能被你拖垮，你留下的是高额的债务，你将成为家族中的罪人。

朋友们，生命是我们每一个人的资本，二十几岁，是你决定让它增值还是让它贬值的最佳时机。健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切，打开健康之门的金钥匙，就在我们自己手上。让我们共同树立正确的保健观念，走进健康之门，享受幸福美满的人生。





第一章 二十几岁，树立正确的健康观念 / 1

二十几岁，是人的身体机能最具发展活力的年纪，也是最容易受到各种习惯和观念影响的时代，现今社会关注健康营养的人也越来越多，于是各种健康资讯、健康观念被人们口耳相传并实践于生活中。然而，惨痛的事实证明一些健康观念其实是错误的。人人都想有一个健康的身体，但怎样才算健康呢？很多人对此不太清楚，尤其对于喜欢盲从的二十几岁的人，要想真正拥有健康的体魄，树立正确的健康观念是最基本前提。在正确的健康观念指导下才不会走入健康误区，造成无可挽救的损失。

“过劳死”就在你我身边 / 3

健康不仅仅是没有身体缺陷和疾病 / 5

判断健康与否的基本标准 / 7

测测你的行为健康吗 / 9

了解什么是亚健康 / 12

远离影响健康的恶习 / 14

奠定健康生活方式的基础 / 17

改变行为，走向健康 / 19

第二章 饮食革命，营养均衡让能量充足 / 21

维持身体正常运行的营养元素多达四十多种，这些营养都来自食物。它们提供给身体所需要的能量和营养，让身体保持均衡。因此，合理的饮食就显得格外的重要。俗话说，病从口入，说得也是饮食对身体健康的重要性。在追求健康饮食的今天，年轻人追求的时尚不是

最重要的，科学的饮食才是必要的。要通过饮食来保持身体的营养均衡，能量充足。那么，了解身体所需的主要物质和营养，认识各类食物的营养特点，遵守膳食的基本原则是我们的必修课。

- 为自己制定一份健康食谱 / 23
- 了解各类食物营养特点 / 26
- 人体所需要的主要维生素 / 28
- 人体不可缺少的矿物质 / 31
- 日常膳食基本原则 / 33
- 尽量保持膳食的平衡 / 36
- 蔬菜水果的颜色与健康 / 39
- 注重每餐的饮食质量 / 42
- 合理饮水科学选饮料 / 44
- 根据季节注意必要的营养 / 47
- 告别“补偿式”晚餐 / 49
- 零食和洋快餐的诱惑 / 51
- 餐桌上的“时尚与健康” / 53

第三章 进补养生，给身体最细心的呵护 / 55

在追求健康的今天，人们对健康的看法已越来越一致——相信预防和治疗一样重要，很多人都愿意从日常衣食住行做起，让身体得到最细心的呵护，进补养生成为一种时尚。日常生活的进补食品和药材多种多样，让你眼花缭乱，但每个人的体质也都各不相同，根据自己的体质和气候的变化来进补是进补养生的一个原则。

另外，进补是一门大学问，除了对自己的体质有所了解 and 定位，还要多认识各种进补食品的营养特点和功能，以达到最好的进补效果。

- 由内而外养护身体 / 57
- 根据自己体质进补 / 59
- 认识常用的进补食品 / 61
- 药补，调养气血阴阳 / 64
- 食、药之间的禁忌 / 66
- 神补，营养你的大脑 / 68

- 养血养心气色好 / 70
- 双目明亮需养肝 / 73
- 丰润嘴唇要健脾 / 76
- 不同季节的进补方法 / 78

第四章 运动锻炼，好身体是练成的 / 81

生命在于运动，运动能给你青春活力，运动时你魅力四射，运动把你带到健康的世界，享受生命的美好。健康真的不是件很难的事情，只要你有恒心，有时间一小时，没时间半小时，健康和快乐就不在话下。但是，运动也要讲究合理，任何东西都有过犹不及之说，运动也不例外，既要掌握运动的量，又要选择合理的运动项目和方式，做到合理运动，科学锻炼。这才是我们要追求的。

- “稳如泰山”要不得 / 83
- 该增加我们的运动量了 / 85
- 根据自身条件选择运动项目 / 87
- 运动不要由着性子来 / 89
- 每天十分钟的健康计划 / 91
- 脑力劳动者更应制定运动计划 / 94
- 提高运动兴趣的技巧 / 96
- 身体最适宜的几种运动 / 99
- 和有氧运动成为好友 / 100
- 让身体变得更加柔韧 / 102
- 跑步的终点就是健康 / 105
- 让运动给你带来青春活力 / 107

第五章 生活习惯，把健康当作事业经营 / 109

一个健康的人需要良好的生活习惯，才能保证身体健康。正常的饮食起居习惯包括足够的睡眠，足够的饮水量及各种蛋白质、维生素、糖、脂肪等的标准摄入。生活习惯和健康有着密切的联系，要深入了解各个生活习惯的特点，好则坚持，坏则改之，全方位地为健康服务。

- 日常生活中注意个人卫生 / 111



- 努力改掉吸烟的坏习惯 / 114
- 尽量减少你的饮酒量 / 116
- 不要过分依赖电脑 / 119
- 养成健康的用脑习惯 / 121
- 你的键盘上有多脏 / 124
- 久坐不动引发疾病 / 126
- 起居有常身体健康 / 128
- 改变生活中的有害小动作 / 130
- 科学洗浴，促进健康 / 133

第六章 行为保健，持之以恒身心健康 / 137

行为保健，即通过健康、正常的日常行为来达到养生、保健的目的。不良嗜好和不良习惯对人体健康的危害是潜移默化的，一旦暴发，连后悔都来不及。

因此，在讲究养生之道的今天，应该大力培养良好的日常行为，克服心理惰性，摒弃不良的嗜好和习惯，持之以恒地坚持行为保健。如此，才能做到身心健康，活得舒心畅意，更好地把精力投入到工作和学习中。

- 如何保持适当的体重 / 139
- 姿势正确保护脊椎 / 141
- 你还在为近视烦恼吗 / 144
- 剪断电脑那根“绳” / 147
- 积极改善你的睡眠 / 150
- 多方注意保护好牙齿 / 152
- 认识容易致癌的生活方式 / 155
- 合理选择食物防癌抗癌 / 158
- 学会与大自然亲密相处 / 160
- 克服心理惰性，贵在坚持 / 162

第七章 卫生防病，重视身体的细微变化 / 165

病毒无处不在，人类要想健康，就要从各方面做好疾病的预防。这就需要你做一个细心人，多注意观察自己的身体，注意身体的细微变化，定期到医院做检查，遇到问题及时轻松处理，平时也要注意自我保健，搞好个人和家庭卫生，把病毒杀死在摇篮里。

- 合理确定健康检查项目 / 167
- 体检时应避免的错误 / 170
- 注意身体的细微变化 / 172
- 高度警惕亚健康状态 / 175
- 你的亚健康有多严重 / 177
- 轻松对付各种现代病 / 180
- 经常进行全身自我保健按摩 / 182
- 警惕家庭的卫生死角 / 185
- 家庭用药不可太随意 / 187

第八章 娱乐休闲，享受生命，玩出健康 / 189

随着科技和经济的发展，物质的极大丰富，人们的健康方式也变得多种多样，五花八门。当然，事物都有两面性，在现代物质丰富的社会里，娱乐休闲的方式和场所，虽然给人们带来了新鲜和刺激，但是同时，它们又存在着对健康不利的因素。人们只有通过控制自己的欲望，合理地应用高科技带来的娱乐，才能享受生命，才能玩出健康。

- 小“玩耍”，大智慧 / 191
- 漫画笑话让自己开怀大笑 / 193
- 判断歌舞厅空气质量 / 196
- 原来唱歌也能减肥 / 198
- 口哨吹出健康来 / 200
- “跳”出来的健康 / 201
- 选择有益身心的网游 / 204
- 让网络和我们和谐“相处” / 205
- 电视不要看太久 / 207
- 让身心在旅游中放松 / 210



第九章 力量训练，让你成为健壮的男人 / 213

20岁时你可以跑10公里，一口气做30个俯卧撑也不算多……这个时期身体功能处于鼎盛时期，心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点。所以，事实上你只要从现在开始坚持锻炼，你就能保持青春活力。

你知道跑步能健美小腿，游泳能让体形匀称，但你知道哑铃对于塑身有重要的作用吗？力量训练有利于建立肌肉群，这些瘦肌肉群每天消耗的热量要比脂肪高得多。如能把有氧运动和力量训练两者结合，效果会更好，强壮的男人更有吸引力。

- 健身是个长期工程 / 215
- 多元化的锻炼比较好 / 217
- 发展各关节的柔韧性 / 219
- 利用局部性健身器械增强体质 / 221
- 耐力素质练习的一般方法 / 223
- 尝试肌肉放松训练 / 226
- 不要反复做同样锻炼 / 228
- 糟糕的健身习惯会毁身 / 229
- 成就完美蜕变让你更“男人” / 231

第十章 健身美容，健康的女人才更美丽 / 233

现代女性是了不起的。肩负着事业和家庭两副重担——在现代社会的各个领域扮演着越来越重要的角色；在家庭中，是母亲，是妻子，是家庭的组织者和支撑者。工作竞争激烈，家庭责任繁重，使女性承受着巨大的压力，因此女性健康问题日益突显，女性健康已将受到全社会和每个家庭的关注。

- 注意保持身材的苗条 / 235
- 树立科学的减肥观念 / 238
- 简便适宜的健美运动 / 240
- 自行车健身让你欲罢不能 / 242
- 健康是可以“踩”出来的 / 244

- 普拉提刚柔并济持久美丽 / 245
- 拉丁精彩让你活动起来 / 247
- 形体芭蕾，练就高雅气质 / 249
- 健美塑形操给你窈窕身材 / 251
- 跆拳道，女人健身新选择 / 253
- 日常生活中的美容小技巧 / 255

第十一章 改变观念，不让错误再继续下去 / 257

注重饮食，强身健体是现代人的新追求，许多人为此做了不少的努力。但是，很多人对于科学饮食和适度健身缺少深入的了解，一味凭自己的理解去进补、锻炼，常常事与愿违，达不到康体的目的。作为一个理性和聪明的人，应该通过不断补充和完善科学的养生知识，改变一些陈旧、落后的观念和坏习惯，制定出自己科学合理的健康计划。

- 走出现代家庭饮食误区 / 259
- 水果不能代替蔬菜 / 261
- 不能随便补充维生素 / 263
- 睡眠时间过长有损健康 / 265
- 新潮的保健术可能诱发疾病 / 267
- 慎用药品化的保健食品 / 269
- 警惕时髦带来的隐患 / 271
- 体力劳动不能替代体育锻炼 / 273
- 不要为不运动找借口开脱 / 275
- 杜绝这些“卫生”习惯 / 278

第十二章 心理健康，远离困扰心灵的烦恼 / 281

世界卫生组织断言：任何一种灾难没有比心理障碍给人带来的痛苦更深重。心理疾病给人的工作、学习、生活带来的影响远远大于身体本身的不适，但是因身体不适而就医者众多，而因心理疾病尤其是心理疾病早期去做心理咨询的人就少之又少。

事实上，由于各种因素造成人们心理障碍而影响生活工作和学习



的情况并不鲜见。因此，心理健康不容忽视。

- 树立正确的自我意识 / 283
- 自信向左，自卑往右 / 285
- 压力，生命不能承受之重 / 287
- 焦虑，随时绷紧的发条 / 289
- 抑郁，心灵的感冒 / 291
- 挫折，你需要一盏明灯 / 293
- 虚荣，死要面子活受罪 / 295
- 愤怒是一颗定时炸弹 / 297
- 把孤独拉进“黑名单” / 299
- 嫉妒是你心理的暗疮 / 301
- 做自己情绪的主人 / 303
- 远离烦恼，身心愉快 / 305



第一章

二十几岁，树立正确的健康观念

二十几岁，是人的身体机能最具发展活力的年纪，也是最容易受到各种习惯和观念影响的时代，现今社会关注健康营养的人也越来越多，于是各种健康资讯、健康观念被人们口耳相传并实践于生活中。然而，惨痛的事实证明一些健康观念其实是错误的。人人都想有一个健康的身体，但怎样才算健康呢？很多人对此不太清楚，尤其对于喜欢盲从的二十几岁的人，要想真正拥有健康的体魄，树立正确的健康观念是最基本前提。在正确的健康观念指导下才不会走入健康误区，造成无可挽救的损失。





“过劳死”就在你我身边

“过劳死”最简单的解释就是超过劳动强度而致死，是指“在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳蓄积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态”。

通常理解为，“过劳死”是因为工作时间长，劳动强度加重，心理压力太大，存在精疲力竭的亚健康状态，由于积重难返，将突然引发身体潜在的疾病急性恶化，救治不及时而危及生命。

而“过劳死”一词是近 15 年来才被医学界正式命名。

该词最早出现于 20 世纪七八十年代日本经济繁荣时期。过劳死并不是临床医学病名，而是属于社会医学范畴。人体就像一个弹簧，劳累就是外力。当劳累超过极限或持续时间过长时，身体这个弹簧就会发生永久变形，免疫力大大下降，导致老化、衰竭甚至死亡。有关资料表明，直接促成“过劳死”的 5 种疾病依次为：冠状动脉疾病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血。除此以外，消化系统疾病、肾衰竭、感染性疾病也会导致“过劳死”。

2002 年 1 月 17 日，“过劳死”（Karoshi）一词在英语权威词典《牛津英语词典电子版》（Oxford English Dictionary Online）正式登堂入室，以配合 21 世纪的需要。

据报道：日本每年约有 1 万人因过劳而猝死。根据世界卫生组织调查统计，在美国、英国、日本、澳大利亚等地都有“过劳死”流行率记载。

疲惫的中国，每年 60 万人“过劳死”这种统计调查是有依据的，因为它就在我们身边。

职场的“朝九晚五，成了朝九晚‘无’。华灯初上，别人下班了，我们的工作日却才过去了一半”，在上海浦东一家外资企业上班的黄某近日向媒体投诉说。最近，国内一家门户网站就“胡新宇之殇”进行了调查。对于“你经常加班吗？”这个问题，近 7000 名被调查者中，64%“经常加班”，27%“偶尔加班”。从每次加班时间来看，2 小时以上的多达 78%，而超时加班能获得补贴的员工只占 17%。

在上海职场，一组数据探照出一颗让人忧心的“地雷”。最新调查显示，尽

